

التمارين الثابتة طيلة الحياة ان شاء الله :

3x3 اخر عدة في اخر مجموعة حتى الفشل العضلي

البدء بالضغط والاسكوات والعقلة والمتوازي فقط ثم زيادة عدة واحد فقط للضغط وعدة للاسكوات أسبوعيا ، كل أسبوعين يتم إضافة تمرين جديد ، وبعدها يتم لعب كل تمرين يومين في الأسبوع مع 3 أيام راحة ، الهدف النهائي لتمرين الاوزان 100 عدة مرة واحدة ثم نبدأ في زيادة الوزن 2.5 ك في كل طرف ثم 5 وهكذا ثم 100 عدة وهكذا ، الهدف النهائي للضغط هو 100 عدة ثابتة في مجموعة واحدة تم استخدام الاوزان ويكون الهدف 100 عدة ايضا ، العقلة والمتوازي 100 عدة ثابتة في مجموعة واحدة ثم استخدام شنطة الاوزان ويكون الهدف النهائي 100 عدة ايضا )

ابحث في يوتيوب وأسأل الذكاء للاداء الصحيح والفوائد لكل تمرين

قبل التمرينات قم بالاحماء وبعده إطالة ثم تمدد

الاحماء

الضغط

الاسكوات

المتوازي

العقلة

بايسبس كيرل بالبار

صعود السلم ونزوله 3 مرات متتالية ثم زيادة مرتين كل شهر والثبات عن 21 مرة

بايسبس كيرل بالدمبل (هذا التمرين الوحيد الذي نستخدم فيه الدمبل )

تمرين ضغط مع ليونة (فيديو تمرين ضغط مع ليونة )

تمرين مد اليدين ممسكتين البار إلى الأمام ثم الرجوع بهما للخلف بمحاذاة الأرض

بنش بريس بالبار

Overhead Tricep Extension (فيديو Overhead Tricep Extension )

## Dumbbell Kickback

تمرين الريست (فيديو الريست)

شولدر بريس بالبار

تمرين تقوية الذراعين مهم (فيديو تقوية الذراعين )

تمرين مصارعة الذراعين ( فيديو تمرين مصارعة الذراعين )

**مربن رفع المعصم (Wrist Curls):**

**نط الحبل**

**تمربن العضلة الثلاثية (Tricep Extensions)**

**التجديف بالدمبل**

تمربن وضع وزن في خيط وربط الخيط في عصا ولف العصا بسرعة مع تغيير الوزن كل فترة

**سكوات بالدمبل (في المستوى المتقدم ضيف اوزان )**

**عقلة (في المستوى المتقدم ضيف شنطة اوزان على الظهر )**

**ضغط (فيديو تمرين زيادة الضغط )**

**متوازي (في المستوى المتقدم ضيف اوزان )**

**بلانك (في المستوى المتقدم ضيف اوزان )**

**تمربن لانحاء الظهر ( فيديو )**

**Bent Over Single Arm Barbell Row (اجعل البار امامك وليس بجانبك )**

**Bent Barbell Row (اجعل البار امامك وليس بجانبك والعب بكلتا يديك )**

**تمربن تسلق الجبال (في وضع الضغط ثم التبديل بالارجل)**

**sipes curls**

**تمارين الاستاد الى الحائط**

**جهاز Grip Trainer.**

**Farmer's Walk تمرين**

**تمارين السوستة الرياضية**

**تمربن رفع الساقين (Leg Raises)**

**تمربن الإمساك بكيس الرمل وتركه**

**تمربن تسلق الحبل**

**ملف تمارين الجسم الحديدي**

**Hercules Hold من خلال مسك وزن في كل يد مع مدهما للجانبين.**

تمرين مسك وزنين او زجاجتين في وضع الحصان وتحريكهما في اتجاهات مختلفة (موجود في فيديو : اقوى تدريبات تقوية الاعصاب "الرجل الحديدي" لممارس الفنون القتالية )

تمرين التعلق في العقلة

الضغط على الأصابع

بنفس شكل الاصابع في تمرين الضغط باستخدام الأصابع يتم ضرب الرمل او الحائط

مسك وزن بكلتا اليدين مع مدهما وثبتيهما لمدة زمنية معينة

### **Burpees ( له نفس فوائد الجري ) (الوصول الى 100 عدة بالتدريج المريح )**

**تمارين** كالستكنس للمبتدئين والمتوسطين زي عمر الجبل ومحمد رياض وغيرهم

مهارات كالستكنس مثل (L - sit ، Human Flag ، Front Lever ) وغيرهم

الاطالة

الجري على المشاية (تدرجيا حتى الاستمرار على 5 كيلو ، 4 أيام في الأسبوع

بعد عام يتم ادخال الملاكمة مع تقنيات الموائي تاي الزائدة على الملاكمة

بناء الجسم جيدا وعند الوصول ثانية إل سيت ، 15 عقلة بولاب ، دقيقتين بلانك ، 50 ضغط ، 20 متوازي ، 20 تشين آب ، 20 تعليق L sit ،

نبداً في ممارسة مهارات الكالستكنس وبعد فترة الملاكمة وبعد فترة الموائي تاي بدون لكلماته لأننا سوف نكتفي بلكمات الملاكمة ثم الكراف ماغا ثم اهم حركات الجوجستو البرازيلي ثم اهم تكتيكات المصارعة لاسقاط الخصم ومنعه من اسقاطك

الهدف النهائي 50 عدة مرة واحدة ثم زيادة الوزن 2 كيلو كل مرة حتى نصل الى 50 في مجموعة واحدة بكل اريحة

أمثلة لجدول تدريبي:

4 أيام في الأسبوع:

- **اليوم 1:** بنش بريس (50 عدة أو حسب القدرة) + تمرين بلانك (3 جولات، كل جولة حتى الإرهاق).
- **اليوم 2:** سكوات (50 عدة) + تمرين العقلة (3 مجموعات بأقصى عدد ممكن).
- **اليوم 3:** راحة.
- **اليوم 4:** شولدر بريس (50 عدة) + تمرين الاستناد على الحائط (3 جولات).
- **اليوم 5:** راحة أو نشاط خفيف مثل المشي.
- **اليوم 6:** بايسبس كيرل (50 عدة) + تمرين ضغط إضافي.

## • اليوم 7: راحة.

على العلم ان سوف اضيف الكالستنيكس لاحقا ،بعد ان اصل الى 50 عدة ضغط

:ChatGPT said

ChatGPT

إضافة **تمارين الكاليسثينيكس (Calisthenics)** لاحقًا بعد تحقيق هدفك بـ **50 عدة ضغط** فكرة رائعة جدًا! الكاليسثينيكس سيمنحك قوة وظيفية مميزة، ومرونة، وتحكمًا بالجسم، وهو تكامل ممتاز مع تمارين الأوزان التي تقوم بها حاليًا.

كيف تدمج الكاليسثينيكس مع خطتك؟

المرحلة الأولى: التركيز على الضغط (Push-Ups)

- أكمل هدفك بأداء **50 عدة ضغط في مجموعة واحدة بكل راحة**.
- لا تضغط على نفسك لإضافة المزيد من التمارين حتى تشعر بالاستعداد.

المرحلة الثانية: إدخال تمارين الكاليسثينيكس تدريجيًا

- بعد تحقيق هدف الضغط، يمكنك إدخال الكاليسثينيكس تدريجيًا بجانب التمارين الأخرى.
- ابدأ بحركات بسيطة وفعّالة، ثم قم بتطويرها بمرور الوقت.

تمارين مقترحة للإضافة:

### 1. تمارين الجزء العلوي:

#### ○ العقلة (Pull-Ups):

- ابدأ بأقصى عدد ممكن، وزد التكرارات تدريجيًا.
- إذا كنت تجدتها صعبة، استخدم شريط مقاومة للمساعدة.

#### ○ الغطس على المتوازي (Dips):

- يساعد على تقوية عضلات الصدر والكتفين والذراعين.

### 2. تمارين الجزء السفلي:

#### ○ القرفصاء الجانبية (Lateral Squats): لتحسين المرونة وقوة

الأرجل.

#### ○ القفزات العمودية (Jump Squats): لتطوير القوة الانفجارية.

### 3. تمارين الاستقرار:

#### ○ بلانك الديناميكي (Dynamic Plank):

- أضف حركات مثل رفع الذراع أو الساق لزيادة التحدي.

#### ○ جسر الورك (Hip Bridge): لعضلات أسفل الظهر والمؤخرة.

### 4. تمارين الجسم الكامل:

- **Burpees (البيري):** تمرين شامل يعزز القدرة القلبية واللياقة العامة.
  - **تمارين الإنسان الخارق (Superman Exercise):** لتقوية الظهر بشكل متوازن.
- 

## الخطوة التكميلية (بعد إضافة الكاليسثينكس):

- قسم أسبوعك بين الكاليسثينكس وتمارين الأوزان لتحقيق التوازن:
    1. **يومان للكاليسثينكس:**
      - ركز فيهما على التمارين التي تستخدم وزن الجسم فقط.
    2. **يومان للأوزان:**
      - حافظ على تقدمك في التمارين التي تستهدف التحمل والقوة العضلية.
- 

## لماذا الكاليسثينكس إضافة مثالية؟

1. **قوة وظيفية:**
    - تساعدك التمارين مثل العقلة والبلاك على تطوير التحكم بجسمك وتحسين القوة المستخدمة يوميًا.
  2. **المرونة والتوازن:**
    - تمارين مثل البلاك والسكوات الجانبية تحسن توازنك ومرونتك، مما يقلل من خطر الإصابات.
  3. **تكامل عضلي:**
    - الكاليسثينكس يدرّب العضلات بشكل متناغم، مما يمنحك جسدًا قويًا ومتناسقًا.
  4. **سهولة التطبيق:**
    - يمكنك أداء الكاليسثينكس في أي مكان، مما يضيف مرونة لروتينك التدريبي.
- 

## خلاصة:

- هدفك الحالي (50 عدة ضغط) هو الأساس الممتاز لإضافة الكاليسثينكس لاحقًا.
- عندما تصل لهذا الهدف، قم بإدخال الكاليسثينكس تدريجيًا جنبًا إلى جنب مع تمارين الأوزان.
- استمر في التدرج البطيء، واجعل هدفك أن تجمع بين **القوة، التحمل، والمرونة.**

التزامك وتخطيطك الذكي هما المفتاح لتحقيق أهدافك بسلامة وفعالية! 📌

طيب انا اريدك بكلمة واحدة ان تختار لي اسلوب منهم وانا متبدئ جدا

:ChatGPT said

ChatGPT

**الملاكمة.**

4o mini

:You said

??

:ChatGPT said

ChatGPT

اخترت **الملاكمة** لأنها أسهل للبداية ولها تطبيقات عملية أكثر في مواقف الشارع، حيث تركز على الضربات السريعة والتحكم في المسافة، مما يجعلها أكثر فاعلية للمبتدئين.

4o mini

:You said

كم انواع اللكمات في الملاكمة وكم في المواني تاي وما الاختلاف

:ChatGPT said

ChatGPT

**أنواع اللكمات في الملاكمة:**

1. **اللكمة المستقيمة (Jab):**  
تعتبر الأساس في الملاكمة، تُستخدم للتقليل من المسافة وإرباك الخصم. تكون سريعة وعادة ما تُنفذ باستخدام اليد الأمامية.

2. **اللكمة العكسية (Cross):**  
تُنفذ باستخدام اليد الخلفية، وهي أقوى من اللكمة المستقيمة وغالبًا ما تكون ضربة حاسمة.

3. **اللكمة الهاوك (Hook):**  
تُنفذ من جانب الجسم، وتستهدف الرأس أو الجسم، وتُستخدم في المسافات القريبة.

4. **اللكمة العلوية (Uppercut):**  
تُنفذ من أسفل إلى أعلى، وتستهدف الذقن أو الجسم في المسافات القريبة، وهي فعالة ضد الخصم الذي يكون في وضع منخفض.

5. **اللكمة المتقاطعة (Overhand):** تشبه اللكمة العكسية ولكنها تُنفذ من زاوية مرتفعة، وتستهدف رأس الخصم.

أنواع اللكمات في الموي تاي:

في **الموي تاي**، لا توجد أنواع متعددة من اللكمات كما في الملاكمة، حيث تركز هذه الرياضة أكثر على **الركلات، الركب، الأكواع، والمرفقين**. لكن هناك بعض اللكمات التي تُستخدم، مثل:

1. **اللكمة المستقيمة (Jab):** تُستخدم بشكل مشابه لما في الملاكمة.

2. **اللكمة العكسية (Cross):** تُنفذ باستخدام اليد الخلفية.

الاختلافات بين الملاكمة والموي تاي:

- **الملاكمة:** تركز بشكل أساسي على اللكمات وتطوير سرعة ودقة الضربات باستخدام **اليدين فقط**. تشمل تقنيات الدفاع والهجوم مثل **المناورة والتحكم في المسافة**.
- **الموي تاي:** تركز على **الضربات باستخدام اليدين، الركلات، الركب، الأكواع**، ويُعرف بأنها "فن الثمانية أطراف" لأنها تستخدم **ثمانية أطراف** (اليدين والقدمين والركب والأكواع). الهدف منها هو **الهجوم المتنوع** باستخدام مختلف أجزاء الجسم.

4o mini

:You said

يعني الملاكمة كلها 5 لكمات فقط

:ChatGPT said

ChatGPT

نعم، في **الملاكمة**، يمكن القول أن هناك خمسة **أنواع رئيسية** من اللكمات التي تركز عليها الملاكمة، وهي:

1. **اللكمة المستقيمة (Jab)**
2. **اللكمة العكسية (Cross)**
3. **اللكمة الهاوك (Hook)**
4. **اللكمة العلوية (Uppercut)**
5. **اللكمة المتقاطعة (Overhand)**

لكن من المهم أن تعرف أن هذه اللكمات قد تُنفذ بطرق مختلفة وحركات متنوعة، وتستخدم بشكل متكامل في المبارزات لتحقيق نتائج فعالة.

إضافة إلى هذه اللكمات، يوجد **أساليب دفاعية** وأسلوب **المناورة** مثل **التحرك والتراجع** و**التهرب** التي تكمل تقنيات اللكمات لتحقيق التفوق على الخصم.

4o mini

:You said

كم عدد الضربات في الموي تاي بكل الجسم

:ChatGPT said

ChatGPT

في **الموي تاي**، تُستخدم **ثمانية أطراف** من الجسم في الضربات المختلفة، وهذه الضربات تنوع بين الركلات، الركب، الأكواع، واللكمات. إليك **الأنواع الرئيسية**:

1. **اللكمات (2 أطراف):**
  - o **اللكمة المستقيمة (Jab).**
  - o **اللكمة العكسية (Cross).**
2. **الركلات (2 أطراف):**
  - o **الركلة الأمامية (Teep):** تُنفذ باستخدام القدم الأمامية لدفع الخصم أو لإبعاده.
  - o **الركلة الجانبية (Roundhouse Kick):** تُنفذ باستخدام القدم في حركة دائرية تستهدف الجسم أو الرأس.
3. **الركب (2 أطراف):**
  - o **الركبة الأمامية (Knee Strike):** تُنفذ باستخدام الركبة الأمامية في الهجوم على الخصم، وغالبًا ما تُستخدم في المسافات القريبة.
  - o **الركبة الجانبية (Side Knee):** تُنفذ بزاوية، وتستخدم لاختراق الخصم في المسافات القريبة أو عند تقييده.
4. **الأكواع (2 أطراف):**
  - o **اللكمة بالكوع (Elbow Strike):** تُستخدم للهجوم من مسافة قريبة، وتستخدم الرأس أو الجسم.

إذن، في **الموي تاي**، **الضربات الرئيسية** تشمل **ثمانية أطراف** هي: اليدين، القدمين، الركب، والأكواع.

4o mini

:You said

طيب ما رأيك ان نكتفي باللكمات في الملاكمة ونضيف اليها فقط الركلات والركبة والكوع من الموي تاي



:ChatGPT said

ChatGPT

إضافة اللكمات من الملاكمة مع الركلات والركب والأكواع من الموائي تاي يمكن أن يكون خيارًا ممتازًا، خاصة إذا كنت مبتدئًا وتريد التركيز على الأساسيات دون التششت. إليك بعض الفوائد لهذه التركيبة:

الفوائد:

1. **التركيز على الأساسيات:**
  - o الملاكمة تمنحك القدرة على تحسين **السرعة، القوة، والدقة** في اللكمات، وهو أمر أساسي في الدفاع والهجوم.
  - o الركلات، الركب، والأكواع في **الموائي تاي** تضيف لك **تنوعًا في الهجوم**، مما يجعل أسلوبك في القتال أكثر شمولًا.
2. **توازن في الهجوم والدفاع:**
  - o الملاكمة توفر لك **تحكمًا رائعًا في المسافة** ودفاعًا جيدًا مثل **التفادي والتغطية**، بينما تمنحك **الموائي تاي** القدرة على التعامل مع المسافات القريبة باستخدام الركب والأكواع.
3. **مناسبة لمواقف الشارع:**
  - o الجمع بين اللكمات السريعة من الملاكمة مع الضربات القوية مثل الركلات والأكواع في الموائي تاي يعطيك مجموعة متكاملة من الأساليب التي قد تكون فعالة في **مواقف الشارع**.
4. **سهولة التعلم تدريجيًا:**
  - o يمكنك تعلم أساسيات الملاكمة أولاً بشكل جيد ثم تضيف تدريجيًا مهارات الموائي تاي مثل الركلات والركب والأكواع، مما يبسط عملية التعلم ولا يُشعرك بالإرهاق أو التششت.

التدريب:

- **البداية بالملاكمة:** التركيز على اللكمات (الضربات الأساسية) سيكون مفيدًا لزيادة السرعة والقوة.
- **إضافة الركلات والكوع والركب:** عندما تشعر بالراحة مع اللكمات، يمكنك تدريجيًا إضافة الركلات والركب من الموائي تاي، بدءًا من الحركات الأساسية مثل **الركلة الأمامية (Teep)** والركلة الجانبية.

الختام:

إذا كنت تريد تدريب فعال وتدرجي بدون التششت، هذه الخطة مميزة جدًا. إذ ستتمكن من تطوير قدرتك على القتال عبر التركيز على الأساسيات أولاً ثم إضافة التقنيات المتقدمة تدريجيًا.

إليك تمرين واحد فعال لكل مجموعة عضلية رئيسية في الجسم:

1. عضلات الصدر (Pectorals)

- تمرين البنش بريس (Bench Press):  
هذا التمرين هو الأكثر فعالية لبناء عضلات الصدر. يمكنك أدائه باستخدام البار أو الدمبلز مستلقياً على مقعد مسطح. هو يعمل بشكل أساسي على العضلات الصدرية الكبرى والصغرى.

2. عضلات الظهر (Latissimus Dorsi)

- تمرين السحب (Pull-ups):  
يُعتبر هذا التمرين من أفضل التمارين لاستهداف عضلات الظهر الكبرى (العضلات الظهرية العريضة). يتم عن طريق سحب الجسم للأعلى باستخدام يدين على عارضة سحب.

3. عضلات الأرجل (Legs)

- تمرين القرفصاء (Squats):  
يُعتبر القرفصاء من أقوى التمارين التي تستهدف عضلات الفخذ الأمامية والخلفية، بالإضافة إلى العضلات المؤخرة (Glutes). يمكن أداء التمرين باستخدام وزن الجسم أو الأوزان.

4. عضلات الأكتاف (Deltoids)

- تمرين رفع الأثقال (Shoulder Press):  
يستخدم هذا التمرين الدمبلز أو البار لرفع الأثقال فوق الرأس، مما يعمل على تقوية عضلات الأكتاف الأمامية، الجانبية والخلفية.

5. عضلات البطن (Abdominals)

- تمرين البلايك (Planks):  
هو تمرين ثابت يعمل على تقوية عضلات البطن بالكامل بما في ذلك عضلات البطن العميقة، ويمكن أن يساعد أيضاً في تحسين التوازن والاستقرار.

6. عضلات الذراعين (Biceps and Triceps)

- تمرين بايسبس كيرل (Bicep Curls):  
يستخدم هذا التمرين لزيادة حجم عضلات الباييسبس. يتم ذلك عن طريق رفع الدمبلز أو البار نحو الكتفين.

◦ تمرين ترايسبس بوش داون (Triceps Pushdown):  
يُستخدم هذا التمرين لتقوية عضلة الترايسبس، ويُؤدى بواسطة جهاز الكابل.

#### 7. عضلات الساعدين (Forearms)

◦ تمرين رفع المعصم (Wrist Curls):  
يتم أداء هذا التمرين باستخدام الدمبلز أو الأوزان لاستهداف عضلات الساعدين من خلال رفع الأوزان باستخدام المعصم.

#### 8. عضلات المؤخرة (Glutes)

◦ تمرين الرفعة الميتة (Deadlift):  
يعتبر هذا التمرين من أكثر التمارين شمولاً، يستهدف عضلات المؤخرة، الأرجل، الظهر، والعضلات الأساسية.

#### 9. عضلات الساقين (Calves)

◦ تمرين رفع الساقين (Calf Raises):  
يتم أداء هذا التمرين إما باستخدام وزن الجسم أو الأوزان المضافة لتقوية عضلات الساق السفلى.

هذه التمارين تُعتبر من الأنواع الأساسية لكل مجموعة عضلية، وتساعد في بناء القوة والعضلات بطريقة فعالة عند ممارستها بانتظام.

جدول تدريبي مقترح (التبديل بين الكالستنكس والحديد):

#### اليوم 1: الصدر والذراعين

• تمارين الحديد: Bench Press 4 × 8-10، Bicep Curls 3 × 12، Tricep Pushdowns 3 × 12

• تمارين الكالستنكس: Push-ups 4 × 20، Dips 3 × 12، Incline Push-ups 3 × 12

#### اليوم 2: الظهر والذراعين الخلفية

• تمارين الحديد: Deadlifts 4 × 6-8، Bent-over Rows 3 × 8-10، Shrugs 3 × 12

• تمارين الكالستنكس: Pull-ups 4 × 6-10، Australian Pull-ups 4 × 12، Superman 3 × 15

#### اليوم 3: الساقين

• تمارين الحديد: Squats 4 × 8-10، Leg Press 3 × 12، Hamstring Curls 3 × 12

- تمارين الكالستنيكس: Squats 4 × 20، Lunges 3 × 12 لكل ساق، Glute Bridges 3 × 15

اليوم 4: الراحة أو تمارين مرونة

اليوم 5: الأكتاف

- تمارين الحديد: Overhead Press 4 × 8-10، Lateral Raises 3 × 12، Front Raises 3 × 12

- تمارين الكالستنيكس: Handstand Push-ups 3 × 5-8 (استخدام الجدار إذا لزم الأمر)، Shrugs، Pike Push-ups 3 × 10-12 بالوزن الجسم 15 × 3

اليوم 6: البطن

- تمارين الحديد: Cable Crunches 3 × 12-15، Ab Rollouts 3 × 12

- تمارين الكالستنيكس: Planks 4 × 1-2 دقيقة، Leg Raises 4 × 15، Russian Twists 4 × 20

اليوم 7: الراحة

\=====

تمرين واحد لقوة العضلات:

- التمارين المركبة (مثل الضغط والتمارين المعلقة):

0 تمرين الضغط (Push-ups): ممتاز لبناء قوة الجزء العلوي من الجسم (الذراعين، الصدر، الأكتاف).

0 تمرين السحب (Pull-ups): تقوي عضلات الظهر والذراعين.

المتابعة: قم بـ 3 مجموعات من كل تمرين (كل مجموعة من 10 إلى 20 تكرارًا، أو حسب قدرتك).

2. تمرين واحد للسرعة والرشاقة:

- الركض المتقطع (Sprints):

0 جري بسرعة لمدة 20 ثانية، ثم استراحة لمدة 40 ثانية. كرر هذه الدورة 5 إلى 8 مرات.

المتابعة: اجعل هذا التمرين جزءًا من روتينك اليومي في وقت قصير (15 دقيقة تقريبًا).

3. تمرين واحد للتحمل العصبي والتركيز:

## • تمرين البلايك (Plank):

◦ قم بثبات وضعية البلايك لمدة 30 ثانية إلى 1 دقيقة.

**المتابعة:** 3 مجموعات من هذا التمرين يوميًا لتحسين قدرتك على التحمل العصبي والتركيز.

## 4. تمرين واحد لزيادة المرونة والتوازن:

## • تمارين الإطالة الأساسية (Stretching):

◦ تخصيص 5 إلى 10 دقائق في اليوم لتمديد العضلات (خصوصًا الساقين، الظهر، والأكتاف).

**المتابعة:** هذا التمرين بسيط ومؤثر، ويمكنك القيام به قبل أو بعد التمارين الأخرى.

## الجدول اليومي المقترح (15-20 دقيقة):

1. **الإحماء:** 3 دقائق من التمارين الهوائية الخفيفة (مثل الجري أو القفز).
2. **التمارين المركبة** (Push-ups + Pull-ups) - 3 مجموعات من كل تمرين.
3. **الركض المتقطع** (Sprints) - 5-8 جولات.
4. **البلايك** - 3 مجموعات.
5. **الإطالة** (Stretching) - 5-10 دقائق.

## نصائح لتحقيق الاستمرارية:

- **ابدأ ببطء:** لا تضغط على نفسك في البداية. ابدأ بأقل عدد من التكرارات وازداد تدريجيًا.
- **اجعلها عادة يومية:** خصص وقتًا يوميًا، حتى لو كان 15 دقيقة فقط.
- **التنوع:** لا تجعل التمارين مملة. يمكنك تنويع الأشكال والتقنيات داخل التمارين.

## الخلاصة:

باتباع هذه التمارين الأساسية البسيطة بشكل منتظم (15-20 دقيقة في اليوم)، ستتمكن من بناء القوة العضلية والعصبية، وزيادة السرعة والتحمل